Black Belt Trainings - Manual

NINJA WAFFEN

Schwertkampf

Michael Bentien

Michael Bentien

NINJA WARRIOR

IMPRESSUM

Copyright by Michael Bentien
Herausgeber:
Telefon 0451/ 5 92 96 33
Verfasser und verantwortlich für den Inhalt: Michael Bentien
Fotosatz: Michael Bentien
Druck:
Umschlaggestaltung, Grafik und Lithographie: Michael Bentien
Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fototechnischen Wiedergabe und der Übersetzung nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Herausgeber.

Erste Auflage:
ISBN:

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG.....5

DAS NINJA - SCHWERT.....7

Die Teile des Schwertes.....8

Der Griff (TSUKA).....8

Die Scheide (SAYA).....8

Das Stichblatt (TSUBA).....8

Die Klinge (MINE).....9

SCHWERTKAMPF.....10

Die Haltung des Schwertes:.....10

Der Gebrauch der Füße.....11

Kenjutsu Kamae No Kata.....11

Haupttechniken.....13

Ken-no-giri-no-kata (Schneidtechniken).....13

Ken-no-uchi-no-kata (Schlagarten).....13

Kenjutsu Kampftechniken.....14

Schnitt Übungen.....14

Happo Giri.....24

TOYAMA RYU KATA.....26

1.Ipponme.....26

2.Nihonme.....27

3.Sanbonme.....28

4.Yohonme.....29

5.Gohonme.....30

6.Ropponme R = L.....31

7.Nanahonme.....32

8.Happonme.....33

Shodan No Kata.....34

KAMPFTECHNIKEN MIT DEM SCHWERT.....36

Gegner steht in Chudan-no-kamae.....36

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf.....37

Angriff aus Chudan-no-kamae mit einem Stich zum Oberkörper.....38

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf.....39

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf.....40

Angriff aus Jodan-no-kamae zur Schulter.....41

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf.....42

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf.....43

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf.....44

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf.....45

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf.....46

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf.....47

Angriff auf rechtes Bein von links nach rechts.....48

Angriff mit einer Hand von links nach rechts auf Kopfhöhe.....49

Einleitung

Dieses Buch ist aus jahrelangem Training, dem Besuch zahlreicher Ninjutsu Seminaren verschiedenster Schulen und Stilrichtungen, sowie dem Zusammentragen und Auswerten von Aufzeichnungen entstanden.

Ich habe in diesem Buch auf die Einhaltung irgendwelcher Stile bzw. Schulen kein Wert gelegt. Mir geht es in erster Linie um einfache effektive Techniken, die JEDER Schüler leicht und schnell lernen kann und mit denen er gewinnt. (Natürlich nur in unblutigen Wettkämpfen)
Die teilweise realistische Beschreibung dient der besseren Vorstellung der Techniken.

Alle Budo Sportarten bieten eine hervorragende Möglichkeit den Körper und den Geist zu trainieren. Sie sind alle gut, es gibt nicht die beste Kampfsportart, oder die beste Schule usw.
Jeder muß für sich entscheiden was ihm am meisten Spaß macht und wo er das meiste Talent hat. Genauso sagt eine Graduierung nichts über die Leistungen der Person aus, sie besagt nur das die Person begonnen hat den Weg des Budo zu gehen, ein Weg des nie endenden Lernens.

Wer zahlreiche Unterlagen und praktische Erfahrungen zusammengetragen, Techniken probiert, studiert und verbessert hat und es **allen** seinen Schülern beibringt, damit sie irgendwann besser sind als er, ist ein guter Meister.

Ich freue mich wenn meine Schüler besser werden als ich es selbst bin - wenn sie nicht besser wären hätte ich versagt! -

Die Meister die da anderer Meinung sind sollten noch mal über den Sinn des Budo meditieren, sie haben da irgend etwas falsch verstanden.

Die Schwertkampftechniken lassen sich auch hervorragend mit einem Stock, ja sogar mit einem Gehstock oder einer Krücke ausführen. Dadurch ist es sogar einer älteren Person möglich, sich gegen mehrere junge Angreifer zu verteidigen.

Im Fuma-Ryu sind alle Techniken auf einander abgestimmt, ob ich ein Hanbo, ein Schwert, ein Messer oder sonstige Waffe in der Hand habe - die Grundbewegungen sind immer gleich. Nur dadurch ist es möglich so viele verschiedene Waffen zu beherrschen.

Danksagung

Besonders bedanke ich mich bei den folgenden Personen, die mir bei der Erstellung des Buches geholfen haben:

All meinen Meistern und Lehrern, die mich zu dem machten was ich heute bin, sowie

Dörte Thielcke, die sich bei den Techniken als Partner zur Verfügung stellte und

Andreas Leffler, der da für sorgte das dieses Buch herausgegeben wurde.

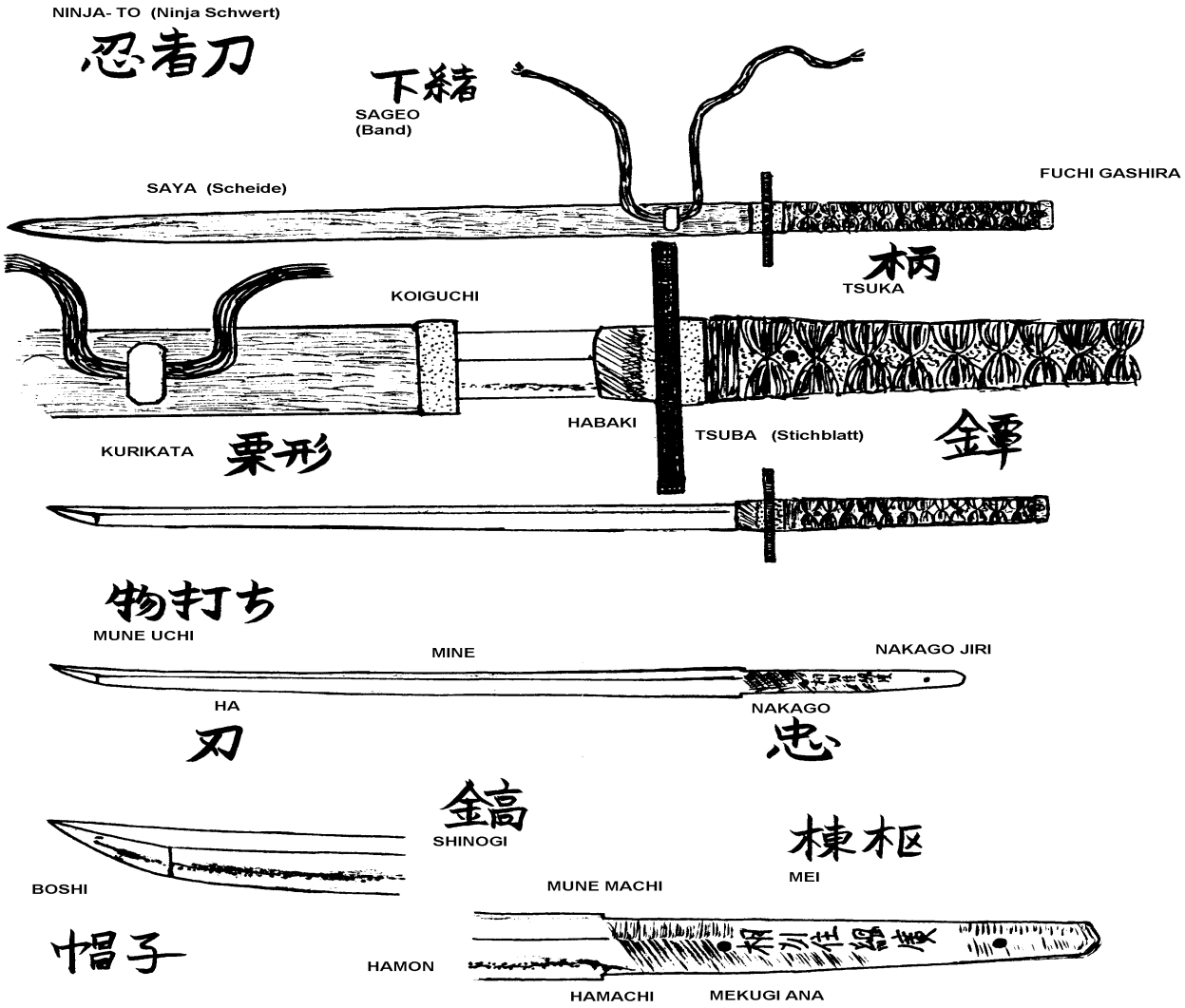
Michael Bentien

M I C H A E L B E N T I E N

Mehrfacher Deutscher-, Europa- und Weltmeister in verschiedenen Disziplinen.
Weltrekordhalter im Kopfbruchtest (Guinness Buch der Rekorde 2001)
Direktor und Gründer der Streetfight Combat Martial Arts Association
Präsident und Gründer der International Ninjutsu Martial Arts Federation Deutschland e.V.
Herausgeber und Verfasser mehrerer Fachbücher über Ninjutsu und Waffenkampf

Militärische Erfahrungen:	3./ Pionierbataillon 6, Plön, Ausbilder und Träger des Einzelkämpferabzeichen, 4th (Volunteer) Battailion The Royal Irish Rangers Portadown DFPO 809, Special Forces Nahkampf Spezialist, U.S.C.M.A.A. Registriertes Mitglied in der Brüderschaft Black Dragon Fighting Society unter Großmeister Ashida Kim
Kampfkunst Hintergrund:	Verleihung von Dan - Graden und höheren Dan - Graden für die Ausbildung von Militäreinheiten in Karate, Judo, Jiu-Jitsu, Kickboxen und Ninjutsu. Diese Grade sind durch verschiedene zivile Organisationen bestätigt, wie zum Beispiel: World Nibuikai Budo Federation, International Budo Do Federation, Martial Arts Association, Deutsche Kampfkunst Förderation, Black Dragon Fighting Society, World Karate Federation,
Zivile Kampfkunst: Erfahrung	Präsident der International Ninjutsu Martial Arts Federation Deutschland e.V., Präsident der Nin - Ja - Society Germany, Betreibt ein eigenes Kampfkunst Dojo, 10. Dan Streetfight, 6. Dan Vollkontakt Kickboxen, 5. Dan Ninjutsu, 2.th Dan Special Forces Combat Karate, 1.th Dan Shingon Do, 1. Dan Kempo - Karate, Vereinsmanager Deutscher Sport Bund, Gesundheitsberater Deutscher Sport Bund: Orthopädie – Fitness Studio – Cardio Fitness – Rückenschule

Das Ninja - Schwert



Die Teile des Schwertes

Die vier Hauptteile des japanischen Schwertes:

1.) das Griffstück
2.) die Schwertscheide
3.) das Stichblatt (Handschutz)
4.) die Klinge

Der Griff (TSUKA)

Kashira	Heftklappe am Schwertgriff
Tsuka - ito	Seiden oder Baumwollverschnürung des Griffes
Menuki	Talisman unter der Verschnürung des Schwertgriffes
Same	Hai oder Rochenhaut über dem Schwertgriff
Mekugi	Hölzerner Stift zur Verriegelung der Klinge im Griff
Fuchi	hintere Schwertzwinge
Seppa	Unterlegscheibe zwischen Kashira und Tsuba sowie Tsuba und Habaki
Habaki	Manschette rund um die Klinge an der Tsuba

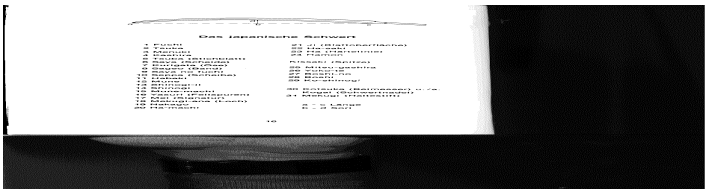
Die Scheide (SAYA)

Koiguchi	Karpfenmaul, obere Scheideneinfassung
Kurigata	Bandöse auf der Saya
Kojiri	untere Scheideneinfassung
Kozuka	kleiner griff, Beimesser in der Scheide
Kogai	Haarpfeil, Nadel in der Scheide
Sageo	Band

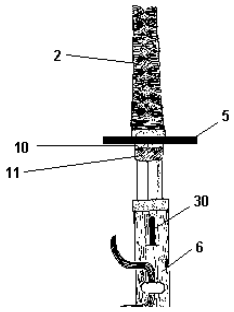
Das Stichblatt (TSUBA)

Mimi	Tsubarand
Seppadai	Mittlerer Teil der Tsuba (Sekigane und Nakagoana)
Sekigane	Weichmetalleinlage in der Öffnung der Nakagoana
Nakagoana	Öffnung in der Tsuba durch die die Schwertangel geführt wird
Hitsu	Öffnung in der Tsuba für Kogai und Kozuka

Die Klinge (MINE)

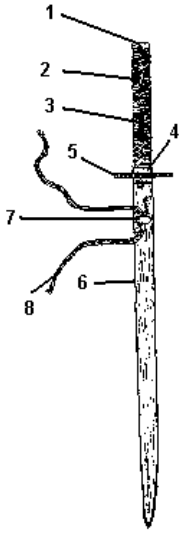


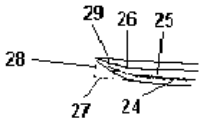
KissakiSchwertspitze	
Yokote	kurzer Quergrat an der Schwertspitze
Boshi	gehärteter teil der Yokote
Yakiba	gehärtete Schneide
Mune	Klingenrücken
Hamon	Abgrenzungslinie der Yakiba
Shinogi	Gratlinie des Schwertes
Ha	Schneide der Klinge
Jigane	Teil der Klinge zwischen Hamon und Shinogi
Shinogiji	Teil der Klinge zwischen Shinogi und Mune
Ha-machi	Kerbe an der Klinge, die die Angel von der Schneide trennt
Mune-machi	Kerbe an der Klinge, die die Angel vom Klingenrücken trennt
Nakago	Schwertangel
Mekugi ana	Bolzenloch, Öffnung in der Schwertangel und Griff, durch der ein hölzerner Stift zur Verriegelung der Klinge gesteckt wird
Yasurime	Feilmarke des Schmiedes
Mei	Signatur
a - c	Länge
b - d	Sori

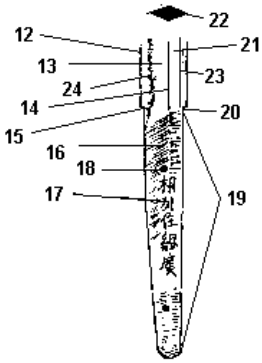


Das japanische Schwert

1. Fuchi
2. Tsuka
3. Menuki
4. Kashira
5. Tsuba
6. Saya
7. Kurigata
8. Sageo
9. Saya no fuchi
10. Sappa
11. Habaki
12. Mune
13. Shinogiji
14. Shinogi
15. Mune-machi
16. Yasurime
17. Mei
18. Mekugi-ana
19. Nakago
20. Ha-machi
21. Ji
22. Ha-saki
23. Ha
24. Hamon
25. Mitsu-gashira
26. Yoko-te
27. Boshi-no
28. Boshi
29. Ko-shinogi
30. Kotsuka / Kogai
31. Mekugi



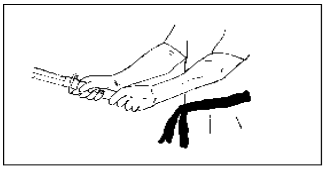


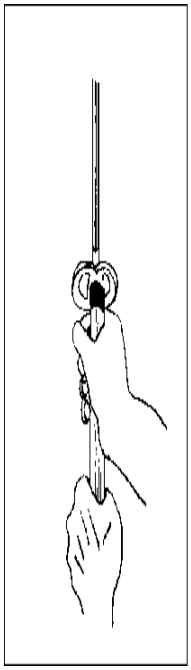


Schwertkampf

Die Haltung des Schwertes:

Die rechte Hand befindet sich zwei Fingerbreit unter dem Stichblatt (Tsuba). Der Kleine- und der Ringfinger sind fest, der Mittelfinger nicht fest und nicht locker, der Zeigefinger und der Daumen locker um den Schwertgriff (Tsuka) gelegt, so das die Kraft für das Greifen schwerpunktmäßig in den unteren drei Fingern, also kaum im Daumen und Zeigefinger liegt. Die linke Hand wird in der gleichen Weise, aber so daß der kleine Finger das Kashira am tiefst möglichen Punkt umschließt, Bild 2.
Das Schwert darf nicht lose in der Hand liegen, selbst wenn man beim Weg schlagen, Parieren, Arretieren und Niederzwingen des gegnerischen Schwertes den Zugriff wenigstens von Daumen und Zeigefinger ein wenig verändern sollte, bleibt es dabei daß man das Schwert mit der Absicht zum töten in die Hand nimmt.
Es wird mit dem Geist, dem Körper und dem Schwert als Einheit geschlagen. (Ki-ken-tai-no-ichi)





Der Gebrauch der Füße

Es wird mit den Fersen kräftig aufgetreten die Zehenspitzen hebt man jedoch etwas an. Es wird sich mit großen, kleinen, langsamen oder schnellen Schritten Bewegt, wie beim normalen Gang. Es ist jedoch darauf zu Achten, daß die Yin-yang-Schritte der Miyamoto Musashi Schule angewendet werden. In den Yin-yang-Schritten wird nicht nur der eine Fuß bewegt. Beim Niederschlagen, beim Zurückweichen und beim Parieren wird nach der Yin-yang-Methode die Füße immer abwechselnd gesetzt, rechts - links - rechts - links - rechts, nie ein Fuß allein.

Kenjutsu Kamae No Kata

Chudan No Kamae	Mitte
Jogeburi No Kamae	Gesäßhälften
Jodan No Kamae	oben
Hasso No Kamae	Seite oben
Wakki No Kamae	Seite unten
Kocho No Kamae	seitlich zum stich
Himitsu No Kamae	Hinterhand
Seigan No Kamae	spitze vorn, nach vorn gebeugt

Chudan No Kamae

Jogeburi No Kamae

Jodan No Kamae

Hasso No Kamae

Wakki No Kamae

Kocho No Kamae

Himitsu No Kamae

Seigan No Kamae

Haupttechniken

Nuki-giri-kata	das Schwert ziehen
Iai-jutsu	die Kunst, das Schwert zu ziehen und in derselben Bewegung schneiden
Shikko	Tiefe Position
Tachi-ai	in aufgerichteter Haltung
Ki-ken-tai-no-ichi	mit dem Geist, dem Körper und dem Schwert als Einheit schlagen
Nuki-uchi	Herausziehen der Klinge
Kirioroshi	Schlagbewegung
Chiburi	das Blut vom Schwert abschütteln
Noto	zurückführender Klinge in die Saya

Ken-no-giri-no-kata *(Schneidtechniken)*

Daijodan-shomen-giri :	Mit dem Schwert von oben nach unten schlagen.
Hasso-kesa-giri	: Aus Hasso-no-kamae diagonal von oben nach unten schneiden.
Hasso-gyaku-kesa-giri	: Aus Hasso-no-kamae diagonal von unten nach oben.
Nukiuchi-do-giri	: Von der Hüfte ziehen und horizontal schneiden.
Nukiuchi-hiza-giri	: Von der Hüfte ziehen und vom Knie aus nach oben schneiden.
Nukiuchi-ashi-giri	: Von der Hüfte ziehen und vom Knie aus nach unten schneiden.
Tsuki	: Stoß gegen Gesicht, Brust oder Bauch.
Katate-nuki-no-kamae:	Schwert mit einer Hand ziehen.
Kiri-gaeshi	: Seitliche Schläge
Yoko-giri	: Schnitt zur rechten Seite
Gyaku-giri	: Schnitt zur linken Seite

Ken-no-uchi-no-kata *(Schlagarten)*

Ryo-guruma	: Durch die Hüfte
Tai-kai	: Durch Achsel und Körper
Karigane	: Durch den Oberkörper
Chiwari	: Durch die Brust
O-gesa	: Quer durch den Oberkörper (von der rechten Schulter bis zur linken Hüfte)
Kami-tatewari	: Durch den Kopf
Wakige	: Durch die Brust in Höhe der Achselhöhle
Kurumasige	: Durch den Bauch
Suritsuke	: Durch den Oberkörper, unterhalb der Brust
Shino-tatewari	: Von unten durch die Geschlechtsteile
Ichi-no-do	: Durch den Bauch in der Magengegend
Ni-no-do	: Durch die obere Bauchhälfte
Ko-kesa	. Abschlagen des linken Armes (von der Schulter zur Achselhöhle)
Tabikata	: Abschlagen des Fußes
Sodesuri	: Abschlagen der Hand
Kaishaku	: Abschlagen des Kopfes

Kenjutsu Kampftechniken

1. Das Schwert des Gegners direkt angreifen
2. Die Schwachstelle (Technik) des Gegners angreifen
3. Den Geist des Gegners angreifen (Kiai)
4. Angreifen, wenn der Gegner seinen Angriff beendet hat
5. Den Gegner angreifen, wenn er seinen Angriff einleiten will.
6. Angreifen, wenn der Gegner sich sammelt

Schnitt Übungen

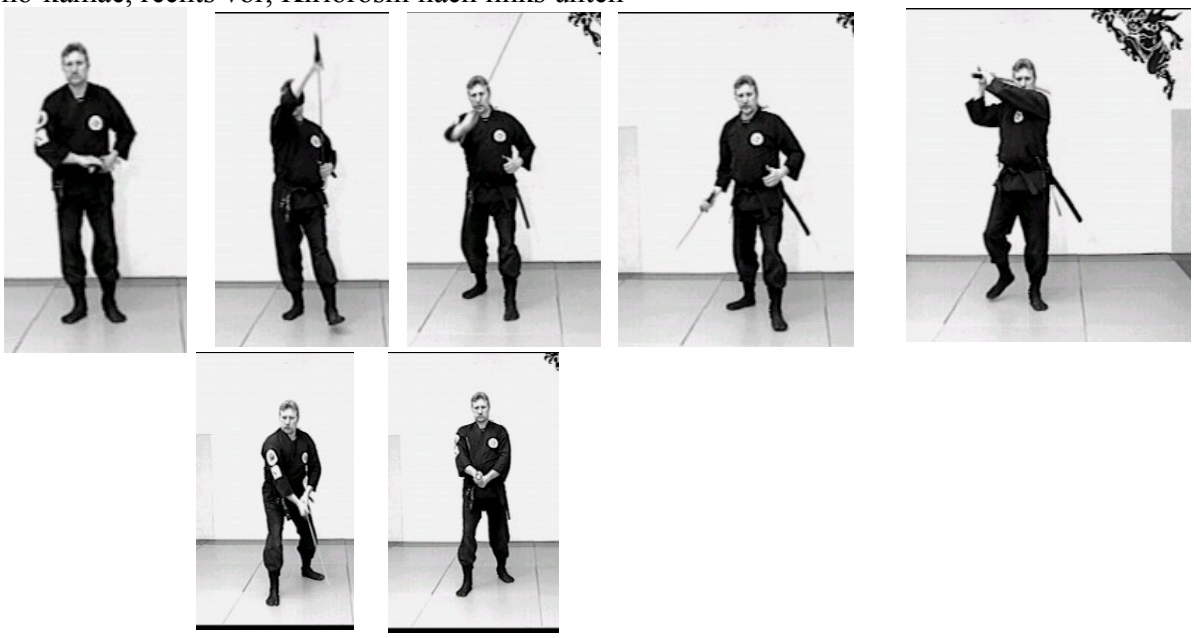
Jugeburi, rechtes Bein ist vorne, Kirioroshi nach links unten, auf den Fußballen nach links drehen, Kirioroshi nach links unten, usw.

Shizen-no-kamae, Schwert in der Saya, rechts vor, Nuki-uchi, Kirioroshi waagerecht nach rechts, Jodan-no-kamae, links vor, Kirioroshi nach rechts unten

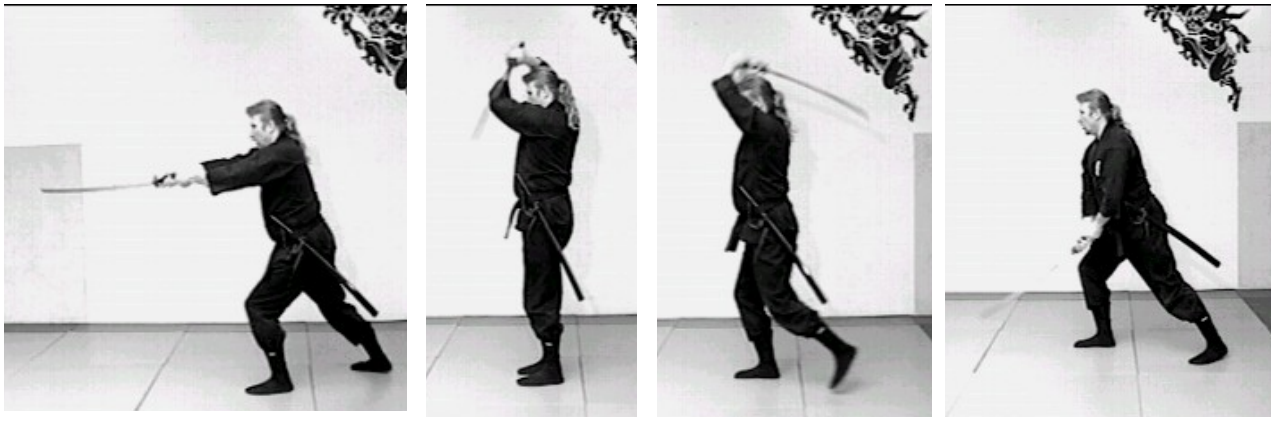
Shizen-no-kamae, rechts vor, Nuki-uchi, Schwert über linke Schulter nach hinten, Kirioroshi nach links unten, über rechte Schulter zurück, Jodan-no-kamae, links vor, Kirioroshi nach rechts unten, das ganze wiederholen

Shizen-no-kamae, rechts vor, Nuki-uchi, Kirioroshi nach rechts oben, Schwert über rechte Schulter nach hinten, Jodan-no-kamae, links vor, Kirioroshi nach rechts unten

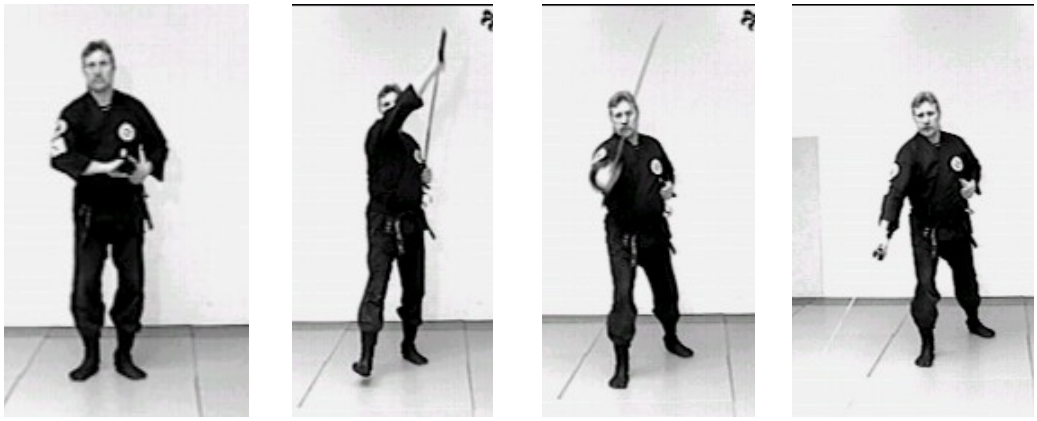
Shizen-no-kamae, links vor, Nuki-uchi und Schnitt nach rechts unten (mit einer Hand), Jodan-no-kamae, rechts vor, Kirioroshi nach links unten



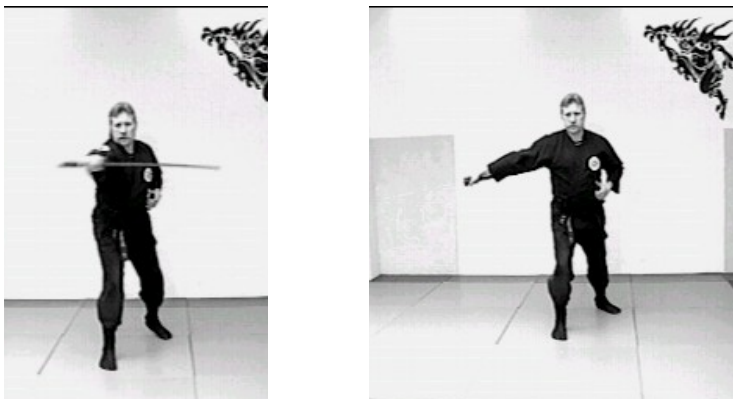
Shizen-no-kamae, rechts zurück, Stich nach vorne, Schwert über linke Schulter nach hinten, Jodan-no-kamae, rechts vor, Kirioroshi nach links unten



Rechte Kampfstellung, linke Hand an der Saya, rechte Hand am Schwert, Schwert ziehen und Schnitt von oben nach unten

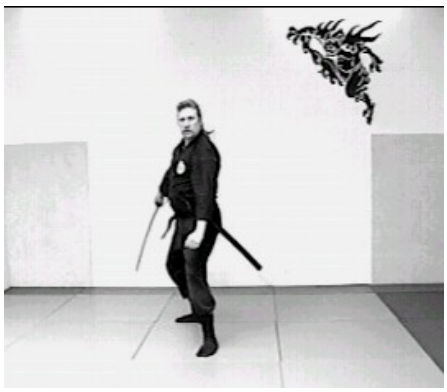


Rechte Kampfstellung, linke Hand an der Saya, rechte Hand am Schwert, Schwert ziehen und Schnitt von links nach rechts



Rechte Kampfstellung, linke Hand an der Saya, rechte Hand am Schwert, Schwert ziehen und Schnitt von unten nach oben

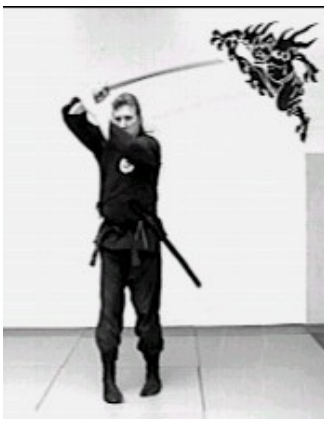
Links vorn, Kampfstellung, Schwert ist hinten in der rechten Hand, rechts 1/2 Schritt vor dabei Schwert über den Kopf drehen, Links 1/2 Schritt zurück, Schnitt von rechts oben nach links unten, wieder linke Kampfstellung einnehmen

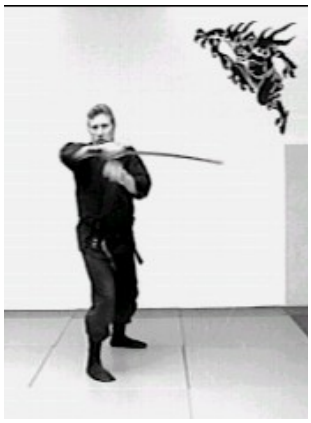


Links vorn, Kampfstellung, Schwert ist hinten in der rechten Hand, rechts 1/2 Schritt vor dabei Schwert über den Kopf drehen, Links 1/2 Schritt zurück, Schlag senkrecht auf den Kopf, wieder linke Kampfstellung einnehmen

Links vorn, Kampfstellung, Schwert ist hinten in der rechten Hand, rechts 1/2 Schritt vor dabei Schwert über den Kopf drehen, Links 1/2 Schritt zurück, Schnitt senkrecht von oben nach unten, Schwert ist jetzt an der linken Seite zum Stich bereit, wieder linke Kampfstellung einnehmen

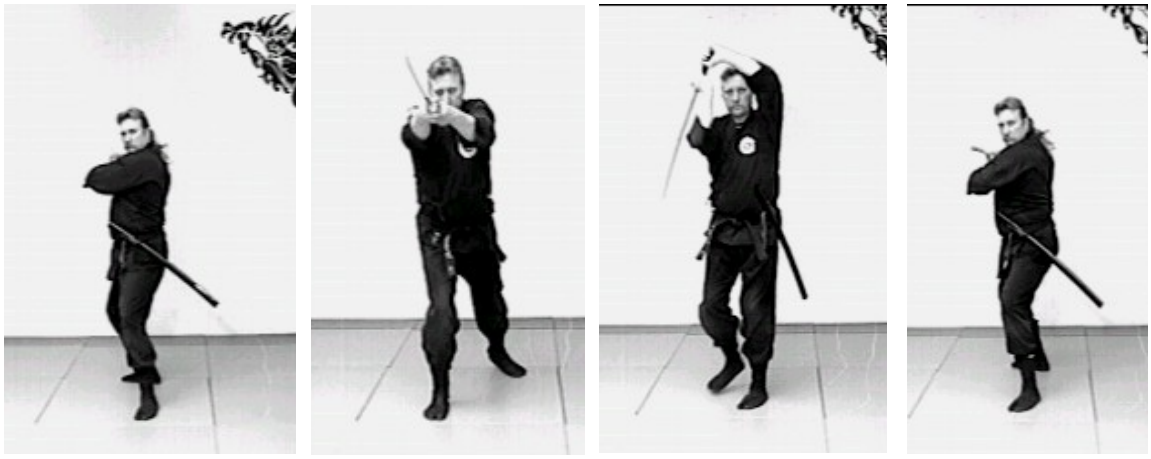
Links vorn, Kampfstellung, Schwert ist hinten in der rechten Hand, rechts 1/2 Schritt vor dabei Schwert über den Kopf drehen, Links 1/2 Schritt zurück, Schnitt von rechts oben nach links unten, Schwert drehen Schnitt waagerecht über den Hals, Schwert auf linke Seite bereit für Stich, wieder linke Kampfstellung einnehmen





Harunaka Hoshino Soke

links vorn, Kampfstellung, Schwert rechts zum stich, rechts 1/2 Schritt vor, links 1/2 Schritt zurück, Stich, Schwert mit Drehung zurück, wieder linke Kampfstellung einnehmen



Rechts vorn, Kampfstellung, Schwert links zum Stich, Schwert drehen, Schnitt von unten nach oben, wieder Kampfstellung einnehmen

Rechts vorn, Schwertklinge liegt auf linken Oberarm, links vor mit Schwertklinge blocken, rechts vor Schnitt waagerecht von rechts nach links, wieder erste Position einnehmen

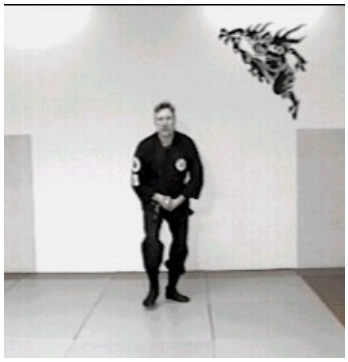
ミヒャエル ベンタイエン

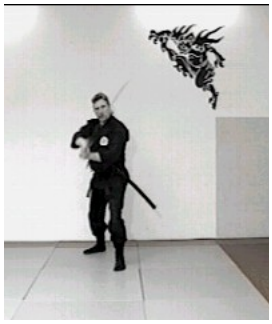
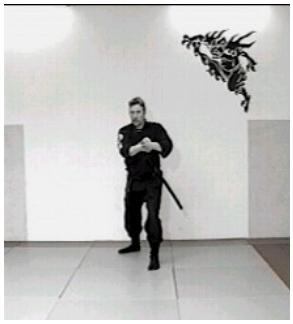
Links vorn, Schwert hinten in der rechten Hand, rechts vor, Schwert drehen und mit der rechten Hand Griffwechsel (Hinterhand), Schnitt waagerecht von rechts nach links, Schwert ist auf der linken Seite, Stich, mit Schwertdrehung wieder in die Ausgangsposition

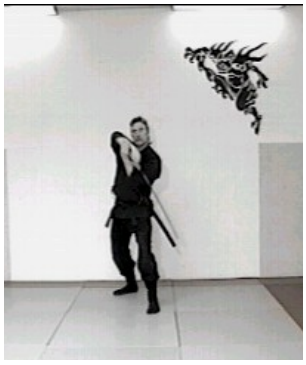
Links vorn, Schwert hinten in der rechten Hand, links 1/2 Schritt zurück, Schwert über Kopf drehen, rechts vor Drehung nach links, Stich nach hinten in den Gegner, wieder in die Ausgangsposition

Happo Giri

- Shizen-no-kamae,
- Nuki-uchi,
- Chudan-no-kamae,
- rechtes Bein vor,
- Stich nach vorne,
- -Hasso-no-kamae links,
- Kirioroshi waagerecht von links nach rechts dabei rechtes Bein nach hinten,
- Kirioroshi von rechts unten nach links oben,
- Jodan-no-kamae,
- Kirioroshi nach rechts unten,
- Kirioroschi waagerecht von rechts nach links,
- Schnitt von links unten nach rechts oben,
- Schnitt von rechts oben nach links unten,
- Grätsche und Kirioroshi senkrecht (Kopf abschlagen)



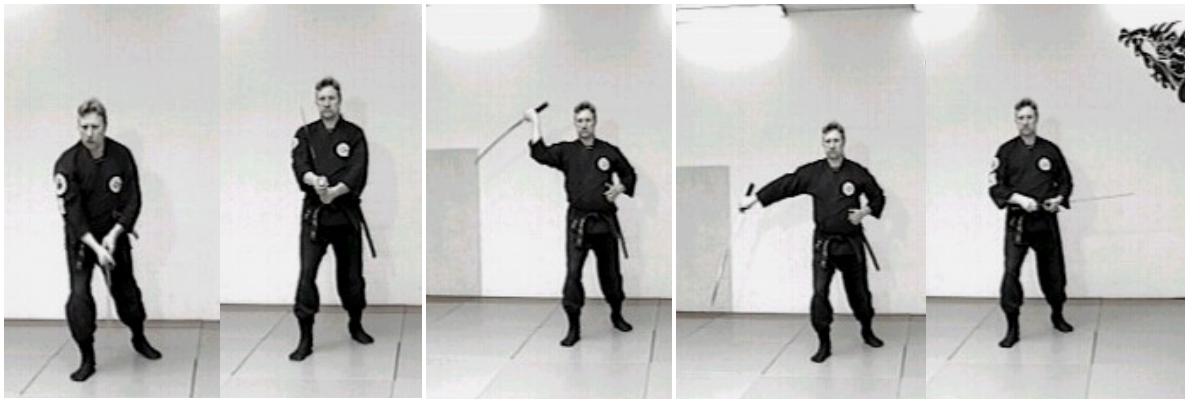





Toyama Ryu Kata

1. Ipponme

- Shizen-no-kamae
- Rechtes Bein vor, Hand ans Schwert
- Links vor, Nuki-uchi, Kirioroshi nach rechts oben
- Schwert über linke Schulter zurück
- Jodan-no-kamae
- Rechts vor
- Kirioroshi von rechts oben nach links unten
- Chudan-no-kamae
- Chiburi über rechte Schulter
- Noto
- Beine zusammen, Shizen-no-kamae



2. *Nihonme*

- Shizen-no-kamae
- Rechts vor, Hand ans Schwert
- Links vor
- Auf den Fußballen nach rechts drehen, Nuki-uchi, Kirioroshi waagerecht nach rechts
- Jodan-no-kamae
- Links vor
- Kirioroshi nach rechts unten
- Rechts vor
- Chudan-no.kamae
- Chiburi über rechte Schulter
- Noto
- Shizen-no-kamae

3. Sanbonme

- Shizen-no-kamae
- Rechts vor
- Links vor, Hand ans Schwert
- Rechts vor und nach außen, Nuki-uchi, Schwert nach rechts Körper nach links drehen
- Stich nach vorne
- Rechts vor - links zurück, Block über linke Schulter
- Jodan-no-kamae
- Kirioroshi nach links unten
- Chudan-no-kamae
- Chiburi vor dem Körper
- Noto
- Shizen-no-kamae

4. Yohonme

- Shizen-no-kamae
- Rechts vor, Hand ans Schwert
- Nuki-uchi
- Links vor und nach rechts unter Schwert durchdrehen
- Kirioroshi einhändig nach rechts unten, dabei rechtes Bein nach hinten ziehen
- Jodan-no-kamae
- Kirioroshi nach links unten, dabei linkes Bein nach hinten ziehen
- Chudan-no-kamae
- Chiburi vor dem Körper
- Noto
- Shizen-no-kamae

5. Gohonme

- Shizen-no-kamae
- Rechts vor, Nuki-uchi
- Jodan-no-kamae
- Links vor
- Rechts vor, Kirioroshi nach links unten
- Schwert über rechte Schulter zurück
- Jodan-no-kamae
- Links vor, Kirioroshi nach rechts unten
- Schwert über linke Schulter zurück
- Jodan-no-kamae
- Rechts vor, Kirioroshi nach links unten
- Chudan-no-kamae
- Chiburi vor dem Körper
- Noto
- Shizen-no-kamae

6. *Ropponme* R = L

- Shizen-no-kamae
- Rechts vor
- Links vor, Hand ans Schwert, Drehung nach links einleiten
- Rechts vor, Nuki-uchi, nach hinten drehen, Block über linke Schulter
- Linkes Bein zurück, Jodan-no-kamae
- Kirioroshi nach links unten, Drehung nach links unter dem Schwert durch
- Jodan-no-kamae
- Kirioroshi nach rechts unten
- Chudan-no-kamae
- Chiburi vor dem Körper
- Noto
- Shizen-no-kamae

7. Nanahonme

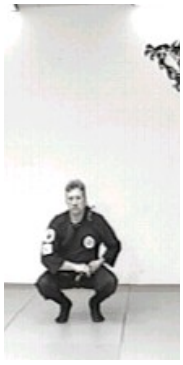
- Shizen-no-kamae
- Rechts vor, Hand ans Schwert
- Links vor, Nuki-uchi, Kirioroshi einhändig waagerecht nach rechts hinten
- Jodan-no-kamae
- Rechts vor, Kirioroshi nach links unten
- Stich nach vorne
- Linkes Bein vor, Jodan-no-kamae
- Linkes Bein zurück, Chudan-no-kamae
- Chiburi vor dem Körper
- Noto
- Shizen-no-kamae

8. Happonme

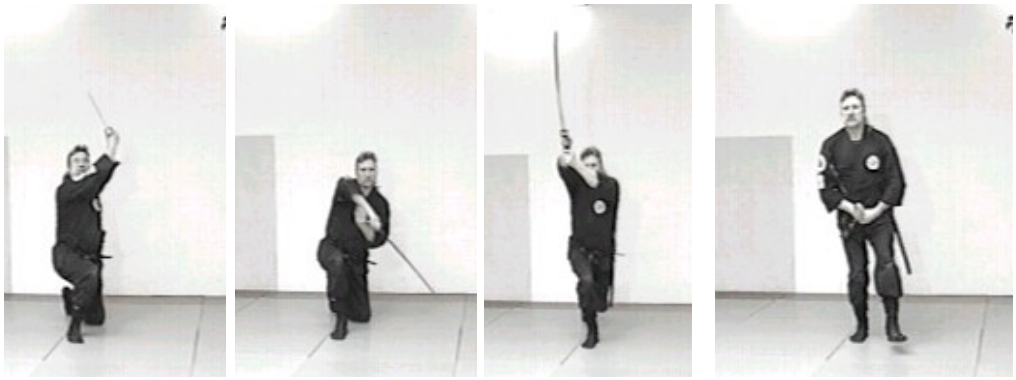
- Shizen-no-kamae
- Rechtes Bein nach rechts, gleichzeitig Schwert nach rechts ziehen
- Schwert vor dem Körper links herum in Jodan-no-kamae
- Kirioroshi Senkrecht (Koshi - Suburi)
- Chudan-no-kamae
- Chiburi vor dem Körper
- Noto
- Shizen-no-kamae

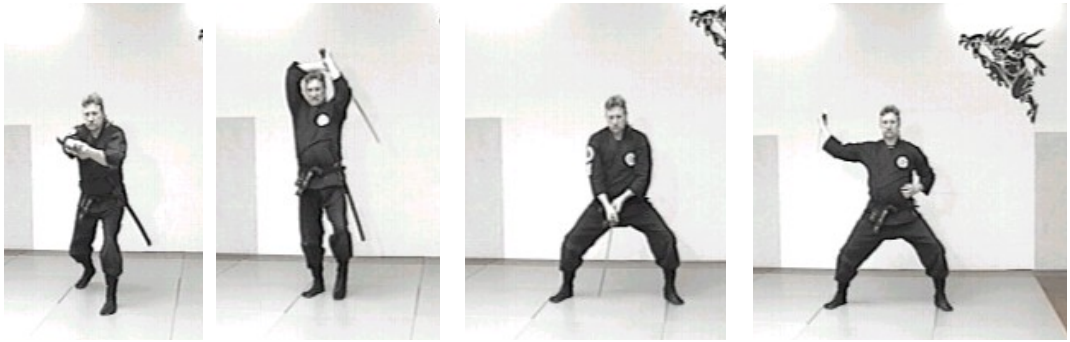
Shodan No Kata

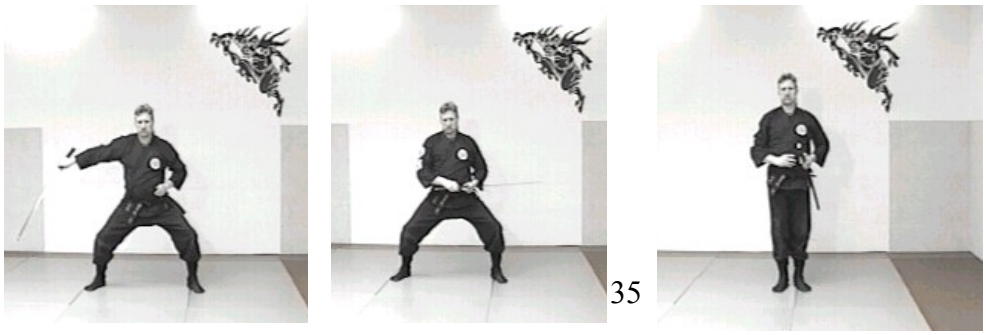
- Shizen-no-kamae
- Abknien
- Hand ans Schwert,
- Nuki-uchi, rechtes Bein nach rechts
- Links vor, Jodan-no-kamae
- Links zurück, Kirioroshi nach links unten
- Rechts weiter vor, Kirioroshi waagerecht nach rechts
- Jodan-no-kamae, Kirioroshi nach rechts unten
- Links zurück, auf rechtes Knie abknien, Block über rechte Seite
- Jodan-no-kamae
- Schnitt von links unten nach rechts oben
- Aufstehen, linkes Bein vor, Stich, linkes Bein zurück (nebeneinander)
- Kopf abschlagen
- Chiburi
- Noto
- Shizen-no-kamae



Shodan No Kata







Kampftechniken mit dem Schwert

Gegner steht in Chudan-no-kamae

Angreifer steht in Chudan-no-kamae

Verteidiger steht in Chudan-no-kamae

- Steppschritt nach vorn einleiten, Gegnerisches Schwert nach links wegschlagen
- Steppschritt weiterführen, Jodan-no-kamae, Schlag auf den Kopf des Gegners

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf

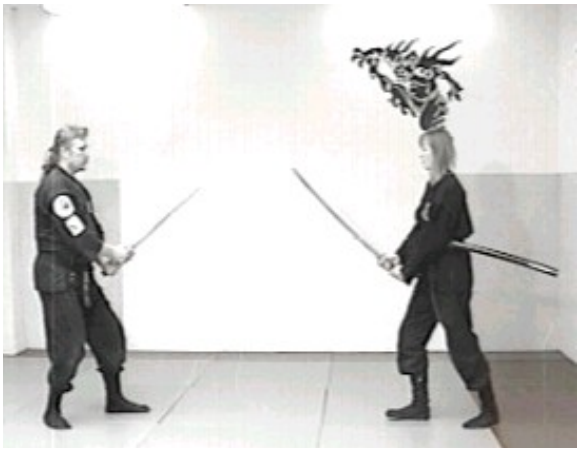
Verteidiger steht in Chudan-no-kamae

- Steppschritt nach links, Block über rechte Schulter, rechtes Bein nach hinten
- Schwert hinter dem Körper herumführen
- Kirioroshi von links zum Hals des Gegners

Angriff aus Chudan-no-kamae mit einem Stich zum Oberkörper

Verteidiger steht in Chudan-no-kamae

- Mit links Steppschritt nach links vorne
- Schnitt über das Handgelenk , rechtes Bein nachziehen
- Jodan-no-kamae
- Rechts vor hinter dem Gegner, Kirioroshi über den Rücken



Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf

Verteidiger steht in Chudan-no-kamae

- Steppschritt mit links nach links / vorne
- Schnitt über das Handgelenk, rechtes Bein nachziehen
- Links vor
- Schnitt durch die Hüfte

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf

Verteidiger steht mit linken Bein vorne in Wakki-no-kamae

- Steppschritt mit links nach links / vorne,
- Kirioroshi durch die Achselhöhlen
- Drehung nach links, hinter dem Gegner treten
- Kirioroshi über den Rücken

Angriff aus Jodan-no-kamae zur Schulter

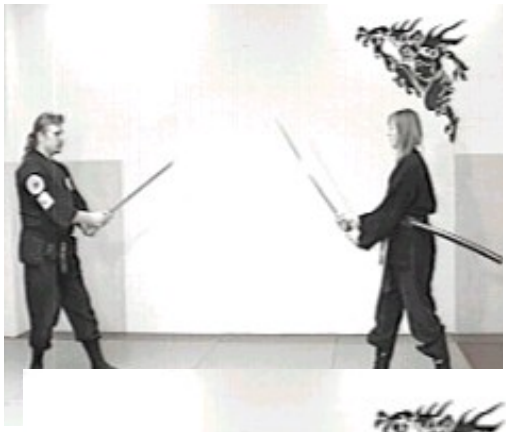
Verteidiger steht in Chudan-no-kamae

- Steppschritt links nach links / vorne
- Schwert über die Oberarme des Gegners vor dem Hals, rechtes Bein nachziehen
- Linkes Bein vor, linke Hand unter die Klinge des Schwertes,
- Würgetechnik oder Schnitt

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf

Verteidiger steht in Chudan-no-kamae

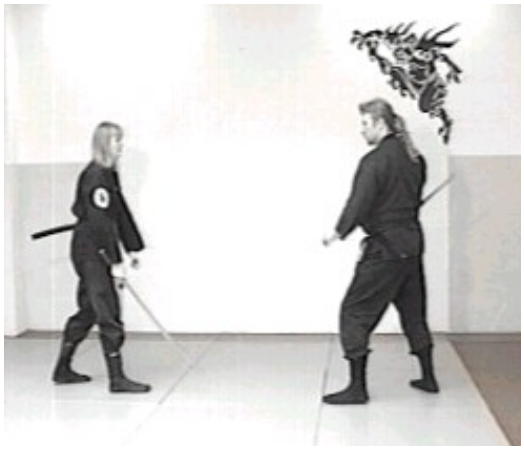
- Steppschritt mit rechts nach rechts / vorne
- Schwert zwischen die Arme des Gegners stoßen, Schnitt durch Achselhöhle, linkes Bein nachziehen, rechte Hand von unten an das Ende des Schwertgriffes setzen
- Linke Hand vom Schwert lösen und das linke Handgelenk des Angreifers fassen
- Linkes Bein zurück, Gegner mit Armhebel zu Boden führen



Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf

Verteidiger steht in linker Kampfstellung, Schwert in der Hinterhand

- Steppschritt links nach links / vorne
- Rechts vor, Kirioroshi von rechts nach links über den Bauch
- Drehung nach links
- Schwert mit der Klinge nach oben am Hals ansetzen
- Kirioroshi mit Unterstützung des Körpers von oben nach unten



Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf

Verteidiger hat das Schwert in der rechten Hand zur rechten Seite weggestreckt

- Links Steppschritt nach links / vorne
- Schwert mit einer Drehung hoch, rechts vor, Kirioroshi von rechts nach links über den Bauch
- Ganze Drehung nach links, hinter den Gegner (Rücken an Rücken), nach rechts drehen, mit rechtem Bein das gegnerische Bein wegfegen, Schwert hoch und Stich in den am Boden liegenden Gegner

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf

Verteidiger steht in linker Kampfstellung, Schwert in der Hinterhand

- Links Steppschritt nach links / vorne
- Mit linker Hand Wischer auf rechten Arm
- Mit rechts über die Brust zum Hals schneiden
- Linke Hand ans Schwert (Hinterhand), rechte Hand lösen,
- Nach rechts weg drehen, dabei Schnitt um den Hals

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf

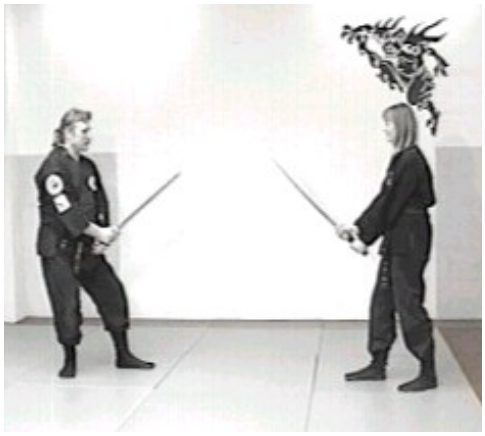
Verteidiger steht in Chudan-no-kamae

- Links Steppschritt nach links / vorne, Kirioroshi von links nach rechts über den Bauch
- Schwert drehen, Schnitt von rechts oben nach links unten
- Mit rechtem Fuß Kick in den Rücken
- Drehung nach links mit dem Schwert über den Kopf
- Kampfstellung einnehmen

Angriff aus Jodan-no-kamae zum Kopf

Verteidiger steht in Chudan-no-kamae

- Links Steppschritt nach links / vorne
- Schwertspitze rechts an Hals vorbei
- Schnitt von unten durch Ellenbogen (Schwertspitze am Hals)
- Schwert drehen, Schnitt von oben nach unten über die Brust, (mit Körpereinsatz Gegner zu Boden Drücken

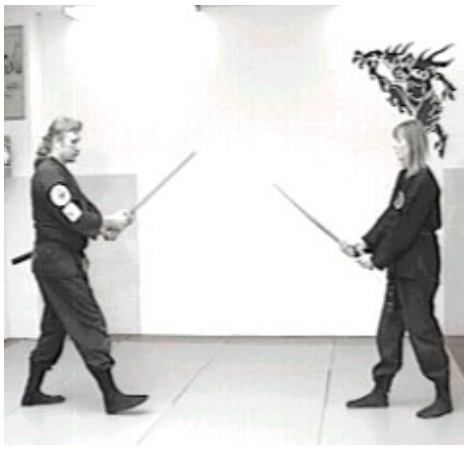


Angriff auf rechtes Bein von links nach rechts

danach Angriff aus Jodan-no-kamae

Verteidiger steht in Chudan-no-kamae

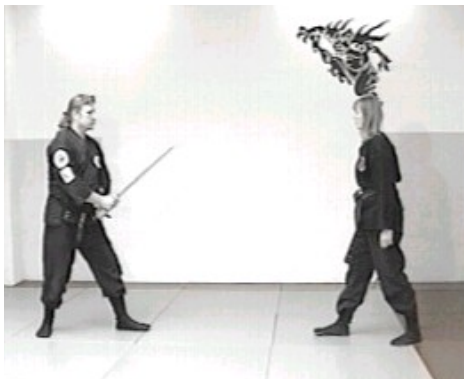
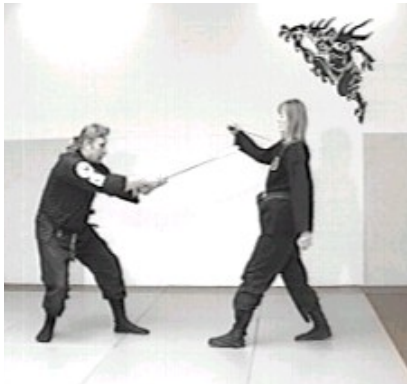
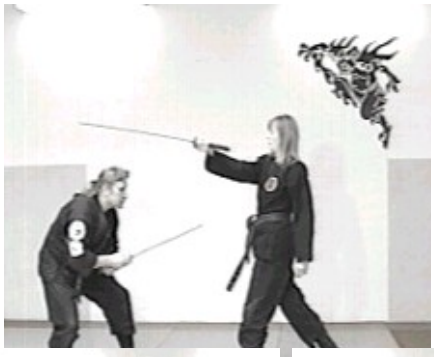
- Rechtes Bein anheben, nach links ausweichen
- Block über rechte Schulter
- Waagerechter Schnitt von links nach rechts
- Linke Hand auf die rechte Schulter
- Drehung nach rechts, Fersendrehschlag mit rechts zum Kopf
- Stich in den liegenden Gegner



Angriff mit einer Hand von links nach rechts auf Kopfhöhe

Verteidiger steht in Chudan-no-kamae

- Abducken
- Wenn Schwert rechts hinten Stich in die Brust
- Stich in den Bauch (Gegner knickt ein)
- Linke Hand in die Haare des Gegners
- Linker Kniestoß zum Kopf
- Mit dem Schwertgriff in die rechte Halsseite schlagen
- Schwert drehen, Schnitt von oben nach unten

Bibliographie

Während meiner Arbeit an diesem Buch habe ich die folgenden Bücher gelesen und informativ zu Hilfe genommen. Dem interessierten Leser gibt diese Zusammenstellung die Möglichkeit, sich vertieft mit der Thematik auseinanderzusetzen. Die Bibliographie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Hoff Feliks F.: IAI-DO ...blitzschnell die Waffe ziehen und treffen, Berlin 1996
Ettig Wolfgang: Schwertkampftraining, Bad Homburg 1994
Velte Herbert: Internationales Ninjutsu Lexikon, Bad Homburg 1985
Leffler Andreas: Martial Arts Trainingsgrundlagen, München 1999
Kammer Reinhard: ZEN in der Kunst, das Schwert zu führen, München 1976
Musashi Miyamoto: das Buch der fünf Ringe, Düsseldorf 1983
Obata Toshishiro: Japanese Swordsmanship,
Oshima Kotaro: Kendo, Lehrbuch des japanischen Schwertkampfes. Berlin 1995